

## CEREAL

Compre bolsas o cajetas de por lo menos 11 onzas de cereal. Los de trigo entero (whole grain) ofrecen mejor nutrición. Considere seleccionar estos productos cuando compra los cereales de WIC.

### Designados con trigo entero (whole grain)



**Cream of Wheat** – cajeta regular de “wheat” de 1, 2 ½ ó 10 minutos, **cajeta de 2 ½ minutos de Whole Grain**

**Cream of Wheat Instant** – cajeta de 12 onzas de 12 paquetes de 1 onza

**Cream of Wheat Instant Healthy Grain** – cajeta de 12.7 onzas de 8 paquetes de 1.59 onza

#### Cream of Rice

**General Mills** – Cheerios, Cheerios – Dulce de Leche, Multi-Grain Cheerios, Corn Chex, Rice Chex, Wheat Chex, Fiber One Caramel Delight, Fiber One Honey Clusters, Kix, Honey Kix, Wheaties, Whole Grain Total

**Kellogg's** – All-Bran Complete Wheat Flakes, Kellogg's Corn Flakes, Crispix, Mini Wheats – Frosted Little Bites, Frosted Bite Size, Frosted Bite Size Touch of Fruit in the Middle – Mixed Berry, Frosted Big Bites, Unfrosted Bite Size, Rice Krispies, Rice Krispies – Gluten Free, Special K, Special K – Protein Plus, Malt-O-Meal – Crispy Rice, Frosted Mini Spooners, Strawberry Cream Mini Spooners, Blueberry Mini Spooners, Honey and Oat Blenders, Honey and Oat Blenders with Almonds



**Post** – Banana Nut Crunch, Grape Nuts, Grape Nut Flakes, Bran Flakes, Honey Bunches of Oats – Almonds, Cinnamon Bunches, Honey Roasted, Vanilla Bunches

**Quaker** – Life, Oatmeal Squares – Brown Sugar, Oatmeal Squares – Cinnamon, Instant Oatmeal – Regular en paquetes de 12 - .98 onzas, Original Instant Quaker Grits en cajeta Regular o paquete de 12 de 1 onza, Real Butter Instant Quaker Grits en paquete de 12 de 1 onza

#### Todas las marcas de la tienda:

Corn Flakes  
Crisp Rice, Crispy Rice  
Toasted Oats, Tasteo's, Rollin Oats

**Recuerde:** Las mujeres necesitan cereales altos en ácido fólico. El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimientos. Los cereales con trozos que han sido añadidos no son recomendables para los niños menores de 3 años.

## CHEQUES CON VALOR EN EFECTIVO (CVVS)

Para las frutas y vegetales

#### Puede comprar

Frutas enteras fresca o cortadas sin azúcares añadidos  
Frutas congeladas sin azúcares añadidos  
Vegetales enteros frescos o cortados sin azúcares añadidos, grasa, aceites, hierbas o especias  
Vegetales congelados sin azúcares añadidos, grasas, aceites, empanizados, hierbas o especias en su sodio regular o bajo en sodio  
Papas de ñame anaranjadas y camotes frescos o congelados  
Frutas y vegetales orgánicos que siguen los requisitos ya mencionados

#### No compre

Papas blancas  
Frutas o vegetales secos  
Encurtidos de vegetales o aceitunas  
Hierbas o especias (atadas)  
Mezcla de frutas/nueces, canasta de frutas, bandejas preparadas para fiestas o cualquier alimento de la barra de ensaladas  
Productos de la repostería (por ejemplo panecillos de arándanos)  
Productos ornamentales o para decoración (por ejemplo los chiles en hilos o las flores de calabaza)

## Como comprar hasta 36 onzas de cereal

$$12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} + 12 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

$$18 \text{ oz.} + 18 \text{ oz.} = 36 \text{ oz.}$$

$$15.5 \text{ oz.} + 16 \text{ oz.} = 31.5 \text{ oz.}$$

$$14.8 \text{ oz.} + 19 \text{ oz.} = 33.8 \text{ oz.}$$

## BREAD & OTHER GRAIN PRODUCTS

**Pan, pan de hamburguesa/salchichas, panecillos o bolillos de trigo entero (whole wheat) o granos integrales (whole grain) de 12 a 16 onzas:**

**Arnold or Orowheat** – 100% Honey Wheat or Multi-Grain Sandwich Thins

**Bimbo** – 100% Whole Wheat Bread

**Bunny** – 100% Whole Wheat Bread

**Healthy Life** – 100% Whole Wheat: Soft Style ½ Loaf Bread, Soft Style Sandwich Buns, Soft Style Hotdog Buns

**Merita** – 100% Whole Wheat Small Bread

**Nature's Own** – 100% Whole Wheat: Bread with Honey, Hamburger Buns, Hotdog Buns, Sandwich Rounds

**Pepperidge Farm** – 100% Whole Wheat: Very Thin Sliced Bread, Stone Ground Bread, Soft Hamburger Buns, Deli Flats

**Roman Meal** – Sungrain 100% Whole Wheat Bread

**Sara Lee** – Classic 100% Whole Wheat Bread, 100% Whole Wheat or Multi-Grain Thin Style Buns,

**Wonder Bread** – 100% Whole Wheat: Soft Bread, Hamburger Buns, Hotdog Buns

**Pan 100% de trigo entero (100% whole wheat) de las marcas de la tienda**

– Best Choice, Bi-Lo, Food Lion, Great Value (Wal-Mart), Kern's (Food City), Kroger

**Tortillas de 12 a 16 onzas:**

**Chi Chi's** – Fajita Style Whole Wheat

**Manny's** – Fajita Style Whole Wheat

**La Banderita** – Fajita Whole Wheat, Soft Taco Whole Wheat, Maíz blanco (White Corn)

**Mission** – Whole Wheat, Maíz amarillo delgadas (Yellow Corn Extra Thin)

**Otros granos enteros no procesados en paquetes de 12 a 16 onzas:**

Cualquier marca de arroz integral o arroz moreno, bulgur (trigo quebrado o “cracked wheat”), avena y cebada de trigo entero (whole grain barley)

**Puede comprar**

Instantáneo, rápido o de cocción regular

**No compre**

Cebada perlada  
Orgánicos



## LISTA DE ALIMENTOS APROBADOS para las mujeres y niños de 1 a 5 años

# TENNESSEE WIC



Efectivo 1ero de Octubre del 2012-30 de Septiembre del 2014

## PRODUCTOS LÁCTEOS O SUSTITUTOS DE LA LECHE

### Leche

#### Puede comprar

Tamaño galón de cualquier marca de leche reducida en grasa (reduced fat), baja en grasa (low fat), sin grasa (fat free), o leche fermentada con acidophilus o "sweet acidophilus"

Can Buy When on FI

#### Puede comprar cuando es permitido en FI

Leche entera (niños de 1 año solamente)

Lactose reduced or lactose free in largest available size including quarts or half gallon

Leche reducida en lactosa o sin lactosa en los tamaños grandes disponibles incluyendo los de un cuarto o medio galón

Leche de larga duración UHT (ultra high temperature)

Leche en polvo descremada

Leche de cabra (goat's milk)

Leche evaporada

Leche agria (buttermilk)

#### No compre

Leche de chocolate

Bebidas que no sean de leche (excepto cuando las bebidas de soya están en el FI)

Orgánicas

**Recuerde: La leche reducida en grasa no son recomendadas para los niños menores de 2 años.**

### Tofu

#### Puede comprar cuando es permitido en FI

Los siguientes productos de 14 a 16 oz (incluyendo los orgánicos):

**Nasoya** -- Firm, Extra Firm, Firm Tofu Plus, Silken

### Bebidas de soya

Can Buy When on FI

#### Puede comprar cuando es permitido en FI

Las siguientes marcas y sabores (incluyendo los orgánicos):

**Pacific Natural** – Ultra Soy Original,

Ultra Soy Vanilla

(los cuartos sin refrigeración)

**8th Continent** – Soymilk

Original, Soymilk Vanilla

(medio galón refrigerados)



## QUESOS

### Puede comprar

Paquetes de 8 ó 16 onzas de las variedades aprobadas de la marca de la tienda al menos que la tienda solo tenga las marcas de la leche o nacionales: (La única excepción es la marca Cabot en bloques cuando es permitido en FI)

Mozzarella • Cheddar • Colby • Monterey Jack • Americano procesado

De la lista anterior se pueden comprar en:

#### Bloques

Rebanadas (incluyendo los envueltos individuales pero que no sean productos de queso (cheese product, cheese food) o los quesos de imitación

Hilos o palitos (string o sticks)

Mezcla de las variedades aprobadas

Bajos en sodio, grasa o colesterol cuando digan: bajos (Low), libres o sin (free), reducidos (reduced), con menos (less) o ligeros (light) sea de sodio, grasa o colesterol

#### No compre

Rallados (shredded)

Cubos

Importados

Con sabores o ahumados

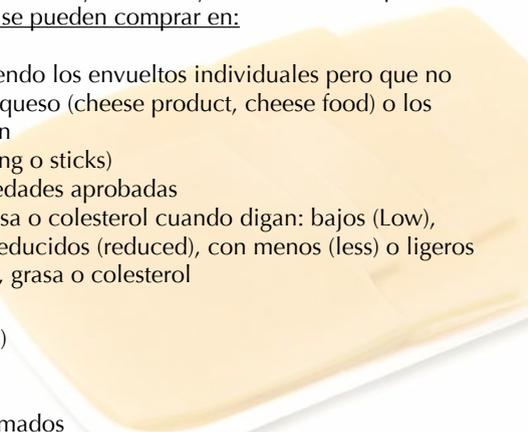
Con ingredientes añadidos o especias

Quesos de imitación

Productos de queso, alimentos de queso o quesos suaves

Orgánicos

Usted debe comprar los quesos de la despensa fría al menos que se vendan en el deli o sección especial de quesos (cheese shop) de la tienda



## HUEVOS

### Puede comprar

One dozen carton, Large Grade A White

Cartones de una docena de huevos Grandes Blancos Grado A

#### No compre

Color café (brown)

Especiales (incluyendo los orgánicos)

Mezcla de huevos en polvo

Huevos cocidos



## FRIJOLAS, LENTEJAS, CHÍCHAROS Y ARVEJAS

### Puede comprar

Bolsas de 16 onzas (sin sabor, simples) de frijoles, lentejas, chícharos o arvejas

#### No compre

Con sabores añadidos

Orgánicos



## JUGO



### Para mujeres

Latas o botellas de plástico de 46 a 48 onzas en estas variedades:

**Cualquier marca de Naranja o Toronja que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% Vitamina C**

**Campbell's Tomato Juice** – Regular

**Dole** -- Piña

**Juicy Juice** – todos los sabores

**Lucky Leaf** – Manzana

**Northland** – Cranberry

**Red Gold** – Jugo de tomate fresco (Fresh Squeezed Tomato Juice)

**Seneca** – Manzana

**White House** – Manzana

**V-8 100% Vegetable Juice** – Regular, con antioxidantes (Essential Antioxidants), Alto en fibra (High Fiber), Bajo en sodio (Low Sodium)

**Welch's** – Uva, Uva Blanca

11.5/12 oz frozen in these varieties:

Jugos congelados de 11.5 a 12 onzas en estas variedades:

**Cualquier marca de Naranja o Toronja que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% Vitamina C**

**Dole** – Piña

**Old Orchard** – Manzana

**Seneca** – Manzana

**Welch's** – Uva, Uva Blanca

**Welch's White Grape Blends** – Cranberry, Peach, Pear, Raspberry



### Para los niños de 1 a 5 años

Botellas de plástico de 64 onzas en estas variedades:

Cualquier marca de Naranja o Toronja que indique 100% jugo y con un mínimo de 120% Vitamina C

**Campbell's Tomato Juice** – Regular, Bajo en sodio (Low Sodium)

**Juicy Juice** – todos los sabores

**Langer** – Manzana, Piña

**Lucky Leaf** – Manzana

**Mott's** – Manzana Original (Apple Original)

**Northland** – Cranberry, Cranberry/Pomegranate

**Old Orchard** – Manzana, Blueberry/Pomegranate

**Seneca** -- Manzana

**V8 100% Vegetable Juice** – Regular, Bajo en sodio (Low Sodium)

**Welch's** – Grape, Red Grape, White Grape

**White House** – Manzana

For All Juices:

**Para todos los jugos:**

**Puede comprar**

Fortificados con calcio

**No compre**

Botellas o cartones de la despensa de los productos lácteos

Bebidas de frutas (Fruit drinks)

Cócteles de Jugo (Juice cocktail)

Azucarados (Sweetened)

Orgánicos

Con especias añadidas

## CREMA DE CACAHUATE/MANÍ

### Puede comprar

Frascos de vidrio o plástico de 16 a 18 onzas

Suaves (smooth) o crujientes (crunchy)

Refrigerados o los que no son refrigeración

Regulares o reducidos en sodio

Con vitaminas añadidas

#### No compre

Reducidos en grasa

Crema para untar (Peanut butter spreads)

Molidos de la tienda

Con jalea o miel añadida

Orgánicos

Remember: Peanut Butter not provided nor recommended for children under 3 yrs

**Recuerde: la crema de cacahuate o de maní no se dan y no son recomendables para los niños menores de 3 años.**



## PESCADO ENLATADO Para las mujeres que amamantan exclusivamente

### Puede comprar

Atún claro en trozo (chunk light) en latas de 5 a 6 onzas

Salmón rosado (pink) o rojo (red) en latas de 14.75 onzas

Sardinias en latas de 3.75 onzas (puede incluir con salsas de tomate o mostaza)

Cualquiera de las anteriores pueden ser:

Cualquier marca

Envasada en aceite o agua

Con huesos o piel

Regulares o bajos en sodio

#### No compre

Atún Albacora

Atún ahumado de ninguna variedad

Orgánicos de ninguna variedad

Algunas maneras de comprar pescado

6 latas de 5 oz de atún = 30 oz

3 latas de 5 oz de atún + 1 lata de 14.75 oz de salmón = 29.75 oz

4 latas de 3.75 oz de sardinias + 1 lata de 14.75 oz de salmón = 29.75 oz

## SOME WAYS OF BUYING FISH



6 cans of 5 oz tuna = 30 oz

3 cans of 5 oz tuna + 1 can of 14.75 oz salmon = 29.75 oz

4 cans of 3.75 oz sardines + 1 can of 14.75 oz salmon = 29.75 oz

Esta institución es un proveedor y empleador con igualdad de oportunidades.



Department of Health Authorization No. 343124 No. of copies: 20,000. This public document was promulgated at a cost of \$.03 per copy. 03/12